

Filet de vivaneau en salade aux herbes bienfaitrices, cromesquis d'igname et sphère du giraumon

Temps de préparation

30 minutes

Temps de cuisson

5 minutes

Nombre de couverts

4



Arnaud Constans

Le Jardin Botanique



Liste des ingrédients

- 800 g de Filet de vivaneau
- 500 g d'igname
- 400 g de giraumon
- 300 g de pourpier
- 100 g de moringa
- 1 branche de « trois tasses »
- 5 feuilles d'herbes à fer
- 1 œuf
- 300 g de farine de manioc
- 2 citrons verts
- 5 cl d'huile d'olive
- Tomates cerises
- Radis roses

Recette

Cromesquis

Faites cuire l'igname taillé en dés, à l'anglaise ou à la vapeur.

Egouttez et écrasez à la fourchette puis ajoutez quelques feuilles de « trois tasses » ciselées.

Réalisez de petites boules régulières avec cette purée.

Panez ensuite avec l'œuf battu et la farine de manioc.

Faites frire à 170°C pendant 3 minutes

Sphère de Giraumon

Réalisez des demi-sphères à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne.

Sautez les demi-sphères de pommes avec de l'huile d'olive

La vinaigrette

Mixez le jus des citrons verts avec 5 cl d'huile d'olive et 4 feuilles d'herbes à fer.

Assaisonnez et réservez

La salade

Nettoyez le pourpier et le moringa effeuillés, assaisonnez et réservez.

Détaillez en belles lanières vos filets de vivaneau préalablement désarêtés

Snackez-les rapidement dans une poêle bien chaude côté peau.

Assaisonnez votre salade avec la vinaigrette et dressez

Bon appétit